



Nun war Gregor doch neugierig. „Kann man das wirklich lernen, ein schönes Leben zu führen?“ „Aber ja“, sagte Pauline, „ich verspreche dir ein Leben, das so richtig spannend ist. Und zwar von morgens bis abends.“

Pauline erzählte ihm nun von ihrem Beruf. Sie sei Heilpraktikerin. „Das ist so etwas Ähnliches, wie eine Ärztin. Aber Heilpraktiker geben ihren Patienten keine Medikamente aus Chemie, sondern versuchen, sie mit Mitteln aus der Natur zu heilen.“

„Ich weiß schon, das sind Tees und Kräuter.“ „Genau, aber die wichtigste natürliche Medizin ist die Ernährung.“

Pauline erklärte ihm, dass man sich auf eine gute und richtige Ernährung immer freuen kann. Sie schmeckt großartig und macht richtig satt. Der Junge sah sie zweifelnd an. Sie jedoch fuhr fort: „Ich betreue in meiner Praxis viele Kinder. Die hatten alle das gleiche Problem wie du. Wenn du willst, mache ich dich gerne mit ihnen bekannt.“

Gregor hörte nur die Worte „viele Kinder“ und „hatten“. Sollte er wirklich mit anderen zusammenkommen, die ihn verstehen würden? Und sie „hatten“ das Problem? Also haben sie es jetzt nicht mehr?

Pauline berichtete weiter, dass die ganze Gruppe gemeinsam sportlich unterwegs sei und sich auch gelegentlich in ihrer Küche zum Kochen trafe und danach gemeinsam das Essen genüsslich verspeisen würde.

Paulines Merktzettel 12

Achtung, Rückfallgefahr!
Die Lust, unkontrolliert zu schlemmen, lauert immer im Hintergrund. Und die Gier bezieht sich fast immer nur auf die schnellen Kohlenhydrate. Da kann eine Gruppe dir über Krisen hinweghelfen. Denke daran: Die anderen machen so etwas von Zeit zu Zeit auch durch. Aber: Die Gefahr wird im Laufe der Zeit immer geringer. Besuche also deine Gruppe noch lange nachdem du dein Ziel erreicht hast.

Von Sport mochte der Junge wirklich nichts hören. Aber für Kochen interessierte er sich. Gemeinsam essen wäre auch schön. Unter den Augen anderer Leute hatte er sonst immer ein schlechtes Gewissen, wenn er so viel verputzte. Sie stierten dann auf seinen Teller, als wollten sie sagen: „Wie viel willst du denn noch in dich hineinschaufeln?“

Pauline gab Gregor ihre Telefonnummer und schlug ihm vor, seinen Eltern von ihr zu erzählen. Sie böte ihnen ein völlig kostenloses Beratungsgespräch an. Wenn er dann wolle, könne er schon ab nächster Woche an ihrem Programm teilnehmen. „Alle meine Schützlinge haben es bisher geschafft“, machte sie ihm Mut, „du wirst dein Ziel auch erreichen.“

Ach, Gregor wollte ihr so gerne glauben. Und die Vorstellung, im Herbst mit Normalfigur in seine neue Klasse zu kommen, motivierte ihn am meisten. So ging er dann nach Hause wie auf Wolken. So leichtfüßig jedenfalls, wie es sein Schwergewicht nur erlaubte.

Besuch bei Pauline

Die Mutter war von seinen Neuigkeiten sogleich angetan, freute sie sich doch, ihren Sohn endlich ein wenig optimistisch zu sehen.

Der Vater winkte erst ab und meinte, das alles wäre sicherlich bloße Geldschneiderei und könne gar nichts bringen. Schließlich fand er sich jedoch bereit, sich gemeinsam mit der Mutter und Gregor zu einem unverbindlichen Informationsgespräch mit Pauline zu verabreden. „Wir können uns das ja mal anhören“, brummte er. Das Treffen fand auch sogleich am Folgetag statt. Gregor staunte. Statt in einer Praxis, wie er das von dem Hausarzt der Familie gewöhnt war, empfing Pauline sie in einem großen, gemütlichen Zimmer. Die hintere Wand war eine offene Küche mit einem Arbeitstresen davor.

Sie setzten sich an einen großen, hellen Holztisch, um den Stühle gestellt waren. Darauf stand eine riesige Keramikschüssel, die mit buntem Gemüse gefüllt war. Um einen Weißkohlkopf gruppierten sich Karotten, Kohlrabi, grüne Bohnen, zwei Gurken, Tomaten, Paprikaschoten, Zwiebeln und ganze Büschel aus Petersilie, Schnittlauch und Dill. Pauline bemerkte den staunenden Blick ihrer Besucher und erklärte lachend: „Nein, das esse ich nicht alleine auf. Aber morgen ist Samstag, da kochen die Kinder und ich und danach lassen wir es uns schmecken. Als Nachtisch gibt es einen großen Obstsalat, auch dafür habe ich schon eingekauft.“

Sie wies auf eine weitere, ziemlich große Schüssel, die auf dem Tresen stand. Darin waren verschiedene Obstsorten malerisch gehäuft.

„Sehr dekorativ“, lobte Gregors Mutter, „eigentlich sind Gemüse und Obst genauso schön wie ein

Paulines Merktzettel 13

Light-Nahrungsmittel
sind eine schlimme Falle. Sie helfen dir nicht, zu gesundem Essverhalten zurückzufinden. Im Gegenteil. Du isst davon automatisch mehr, um satt zu werden.

